



## Unendliche Weiten durch virtuelle Welten ü60 im Landkreis München – Fit im Alter

1966 benötigte Captain Kirk noch die Enterprise, um neue Welten zu entdecken.

Heute können Sie das in Ihrem eigenen Wohnzimmer.

Moderne Virtual Reality (VR)-Brillen funktionieren kabellos und ermöglichen freie Bewegung im Raum. Ob Abenteuer-, Sport- oder Gymnastikspiele: Sie bedienen keine Controller, sondern bewegen sich aktiv mit vollem Körpereinsatz. Auch gemeinsames Spielen ist möglich, sogar von verschiedenen Orten aus. Zum Beispiel können Sie virtuell Tennis mit Ihrem Enkel spielen, beide von ihrem jeweiligen Zuhause aus.

Alles, was Sie brauchen, ist eine geeignete VR-Brille und ausreichend Platz.

Sie sind körperlich nicht mehr so fit? Viele Spiele lassen sich auch

im Sitzen spielen. Oder Sie entspannen einfach in einer virtuellen Welt, etwa in einem Korallenriff oder tatsächlich in fernen Galaxien – ganz ohne sportliche Aktivität.

Beratung dazu und zu vielen weiteren Themen erhalten Sie bei der Aufsuchenden Seniorenberatung. Wir unterstützen Sie bei allen Fragen der Alltagsbewältigung Ü60 – von Freizeit- und Sportangeboten bis hin zu schwerwiegenden Problemen wie finanzielle Not, Wohnsituation, häusliche Versorgung, Vorsorge und mehr. Unsere Beratung ist freiwillig, vertraulich, neutral und kostenlos. Gerne beraten wir Sie bei Ihnen zu Hause.

Aufsuchende Seniorenberatung  
089/6221 2840  
[senioren@lra-m.bayern.de](mailto:senioren@lra-m.bayern.de)

Sprechen Sie uns gerne an!